

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



انستیتوت علوم سلامت و بهداشت
انستیتوت طب دانشجو



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت فرهنگی و دانشجویی

رهایی از نگرانی

کتاب خودیاری دانشجویی ۱

نویسنده

دکتر شهربانو قهاری

«عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران»

زیر نظر گروه نویسندگان

دکتر سیما سادات لاری، مهندس رحمن خدابنده‌لو،

دکتر افسانه صادقی، دکتر فرهاد طارمیان،

دکتر سید عابدین حسینی آهنگری

اداره کل دانشجویی

اداره مشاوره و سلامت روان دانشجویان

تهران - ۱۳۹۹

رهایی از نگرانی

کتاب خودیاری دانشجویی ۱

نویسنده

دکتر شهربانو قهاری

«عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران»

زیر نظر گروه نویسندگان

دکتر سیما سادات لاری، مهندس رحمن خدابنده‌لو،

دکتر افسانه صادقی، دکتر فرهاد طارمیان،

دکتر سید عابدین حسینی آهنگری

چاپ اول: پاییز ۱۳۹۹ - شمارگان ۱۵۰۰۰ نسخه

چاپ و صحافی: آرمانسا

مراحل آماده سازی چاپ و صحافی این کتابچه توسط گروه فنی انتشارات رشد انجام شده است.

ایمیل: roshdnashr@gmail.com

تلفن مرکز: ۶۶۴۰۴۴۰۶

تهران - ۱۳۹۹

فهرست مطالب

۷	این کتاب برای چه کسانی نوشته شده است
۸	مقدمه
۹	نگرانی چیست؟
۱۰	محتوای نگرانی‌ها
۱۱	انواع نگرانی
۱۳	بیماری‌های جسمانی
۱۵	باورهای منفی درباره خود
۱۵	باورهای منفی و مثبت درباره نگرانی
۱۶	تحریف‌های شناختی

۱۸	اصلاح تحریف‌های شناختی
۱۹	راهبردهای مقابله‌ای
۳۱	معناجویی
۳۳	خلاصه

این کتاب برای چه کسانی نوشته شده است:

مطالعه‌ی این کتاب برای همه دانشجویان چه آنان که در خوابگاه بسر می‌برند و چه کسانی که با والدین و یا با دوستان خود زندگی می‌کنند، سودمند است. این کتاب درباره‌ی رهایی از نگرانی است. فنون و تکنیک‌های معرفی شده در این کتاب خودآموز به افرادی که درجات متفاوتی از نگرانی و اضطراب دارند کمک می‌کند. همچنین شما می‌توانید این کتاب را هم به تنهایی و یا در صورت تمایل همراه با یک روانشناس به کار ببرید.

مقدمه

هر روز میلیون‌ها نفر در سراسر جهان برای کنترل نگرانی، ترس و یا اضطراب خود تلاش می‌کنند. اما اغلب در می‌یابند که هر چه از اضطراب و نگرانی‌ها فرار و اجتناب کنند، اضطرابشان بدتر و زندگی‌شان محدودتر می‌شود. استفاده از این کتاب کار می‌تواند اضطراب و نگرانی را زیرورو کند و کیفیت زندگی شما را بهبود بخشد. روش‌های ارائه شده و آموزش فنون روان‌شناختی برای مقابله با نگرانی و اضطراب از جمله اهداف مهمی است که در این کتاب دنبال می‌شود. امید است مطالعه‌ی فنون متنوع و نگارش ساده‌ی مطالب برای شما دانشجوی عزیز جذاب باشد. با توجه به این که اکثر شما زمان کافی برای مطالعه‌ی کتاب‌های علمی و پیچیده دانشگاهی

در حوزه روان‌شناسی ندارید، کتاب خودآموز پیش‌رو می‌تواند، راهگشای شما در رهایی از نگرانی و اضطراب باشد. برای ورود به بحث نگرانی و اضطراب و راهکارهایی برای رهایی از آن به چند مثال توجه کنید:

* زهره نگران از دست دادن پدر و مادرش است. او همواره از این موضوع رنج می‌برد که مبدا یک روز صبح از خواب بیدار شود و ببیند که والدینش فوت شده‌اند.

* شقایق نگران افت تحصیلی است او ترم گذشته را مشروط شده و الان هم نگران است مبدا ترم آتی را هم مشروط شود. نگرانی شدید او با از خواب پریدن، کابوس، افت توجه و تمرکز همراه است.

* حسین نگران است نامزدش که بسیار به او علاقمند است او را ترک کند. این نگرانی ذهن او را به شدت مشغول کرده است به طوری که شب‌ها راحت نمی‌خوابد.

تکته



• نگرانی‌ها، افکار چسبنده‌ای هستند که به ذهن‌تان می‌چسبند و از شما انرژی زیادی می‌گیرند.

نگرانی چیست؟



اضطراب حالت هیجانی طولانی و پیچیده‌ای است که در مواقعی بروز می‌کند که فرد پیش‌بینی کند موقعیت، رویداد یا شرایطی در آینده سبب بروز تهدیدی ناراحت‌کننده، غیرقابل پیش‌بینی و غیرقابل کنترل نسبت به منافع حیاتی او خواهد شد. زمانی که دچار اضطراب می‌شویم از لحاظ جسمانی، رفتاری و البته شناختی تحت تاثیر قرار می‌گیریم.

از بین ابعاد و مؤلفه‌های اضطراب (جسمانی، رفتاری و شناختی)، «نگرانی» به عنوان یکی از عناصر شناختی اصلی اضطراب است. اما به لحاظ مفهومی متفاوت از آن است. نگرانی‌ها؛ افکار یا تصاویر ناخوشایند منفی هستند که جهت‌گیری آن‌ها رو به آینده است و همراه با تجربه هیجانی منفی می‌باشند. افراد نگران، اغلب نگران وقوع حادثه و اتفاقی بد و ناخوشایند هستند. آن‌ها معمولاً در حال سفر به آینده هستند، در نتیجه زندگی در لحظه‌ی حال را فدای آینده می‌کنند.

مشخصه‌ی افکار نگران‌کننده جملاتی است که با «نکنند که...»، «اگر...» همراه می‌باشد. مانند:

* نکنه امتحانم را خراب کنم؟

* اگه در این ترم نمره حدنصاب را نیاورم چه خواهد شد؟

* نکنه دوباره مشروط بشوم؟

تمرین



● شما هم چند مورد از افکار نگران‌کننده خود را بنویسید

محتوای نگرانی‌ها



نگرانی‌ها افکار سمج و چسبنده‌ای هستند که شب و روز دست از سرتان بر نمی‌دارند. اگر به نگرانی‌ها بچسبید آن‌ها سر دراز دارند. رشته بزرگی از زنجیره‌های متوالی فکر هستند که هر فکری به فکر دیگری قلاب می‌شود و همینطور ادامه می‌یابد تا جایی که وقتی به خودتان می‌آیید، متوجه می‌شوید ساعت‌ها در حال اندیشیدن به رویدادهای منفی بودید که احتمال می‌دادید در آینده رخ دهند.

حال ممکن است این سؤال به ذهن تان برسد که مردم نگران چه چیزی هستند. پاسخ این است که هر چیزی می‌تواند نگرانی ایجاد کند مانند: ترس از بیمار شدن یا از دست دادن سلامتی، ترس از تصادف، ترس از بی‌پول شدن، ترس و نگران امتحانات پایان ترم بودن، نگران ازدواج، نگران شغل پیدا کردن و... .



● به نظر شما شایع‌ترین نگرانی‌های یک دانشجوی چیست؟

انواع نگرانی



در یک طبقه‌بندی کلارک روان‌شناس برجسته‌ی قرن حاضر نگرانی‌ها را به دو دسته ۱- نگرانی‌های به‌جا (طبیعی) ۲- نگرانی‌های نابه‌جا (غیرطبیعی) طبقه‌بندی کرده است تا درک آن برای دیگران آسان‌تر شود.

۱. نگرانی‌های به‌جا (طبیعی)

نگرانی‌های به‌جا یا طبیعی به نگرانی‌هایی اطلاق می‌شوند که هم امکان رخ‌دادن آن‌ها وجود دارد و هم احتمال رخ‌دادن آن بالاست. مانند: نگران تصادف کردن با یک راننده‌ی کم تجربه در یک جاده‌ی کوهستانی و یا نگران رد شدن در یک امتحان سخت وقتی به اندازه کافی مطالعه نکردید و این نوع نگرانی‌ها از نظر کلارک واقع بینانه هستند. زیرا می‌توان از وقوع آن‌ها جلوگیری کرد و یا برای آن‌ها چاره‌ایی اندیشید .



● شما به چند مورد از نگرانی‌های به‌جا (طبیعی) در خودتان و دیگر دانشجویان اشاره کنید.

۲. نگرانی‌های نابه‌جا (غیر طبیعی)

نگرانی‌های نابه‌جا یا غیرطبیعی استرس و فشار روانی زیادی ایجاد می‌کنند، باعث افت عملکرد می‌شوند، انرژی درونی شما را می‌گیرند، امکان رخ دادن آن‌ها وجود دارد ولی احتمال آن خیلی کم است. این نوع نگرانی‌ها واقع بینانه نیستند. زیرا به ندرت اتفاق می‌افتند و ممکن است نتوان برای آن‌ها چاره‌ای اندیشید و یا جلوی آن‌ها را گرفت.

مثال‌هایی از نگرانی‌های نابه‌جا (غیر طبیعی) عبارتند از:

نگران دزدیده شدن، نگران سقوط هواپیما و... این امکان وجود دارد که روزی همه ما دزدیده شویم ولی احتمال آن چقدر هست؟ وقتی احتمال آن کم باشد در نتیجه اندیشیدن به آن‌ها جز انرژی گرفتن از ما فایده‌ای ندارد. گرچه این به معنای بکار نگرفتن راهبردهای پیشگیرانه نیست.

حال چگونه تفاوت بین این دو نوع نگرانی را تشخیص دهیم. دو تفاوت بین نگرانی‌های نابه‌جا (طبیعی) و نابه‌جا (غیر طبیعی) این است که نگرانی‌های نابه‌جا به آینده نزدیک و نگرانی‌های نابه‌جا به آینده دور مربوط هستند و تفاوت دیگر این است که از نگرانی‌های نابه‌جا به راحتی می‌توان پیشگیری کرد و افسار کنترل آن کاملاً در دست فرد است ولی نگرانی نابه‌جا را ممکن است نتوان جلوی آن را گرفت.

تمرین



● به چند مورد از نگرانی‌های نابه‌جا اشاره کنید.

.....

.....

● دوستان شما چه افکار نگران‌کننده‌ای دارند؟

.....

.....



• مشخصه‌ی نگرانی نابه‌جا، افکار چسبنده‌ای است که پیرامون موضوعی خاص هستند و بار منفی هیجانی در فرد ایجاد می‌کنند.

نگرانی نشانه‌ای است که در خیلی از بیماری‌ها و اختلالات از جمله موارد ذیل دیده می‌شود که اگر راه کنترل آن را یاد بگیرید بهتر می‌توانید با آن‌ها مقابله کنید.

بیماری‌های جسمانی



ابتلا به بیماری جسمی ما را نگران می‌کند. نگران بهبود نیافتن از بیماری یا عود آن. این نوع نگرانی به جا است و اگر درباره‌ی بیماری اطلاعات کسب کنیم، رژیم درمانی را رعایت کنیم و تحت نظر پزشک باشیم بهبود می‌یابیم. پس جای نگرانی نیست.



• به نظر شما آیا در این مورد باز هم جای نگرانی وجود دارد؟

حمله‌ی اضطرابی

در حمله‌ی اضطرابی یا حمله‌ی وحشت‌زدگی فرد علائم و نشانه‌های اضطراب را با شدت خیلی زیاد و در یک دوره زمانی کوتاه مثلاً ۱۵ دقیقه تا ۳۰ دقیقه تجربه می‌کند و پس از آن علائم بدون مداخله فروکش می‌کنند. در حمله اضطرابی بیشتر نشانه‌های جسمانی اضطراب دیده می‌شود مانند: افزایش ضربان قلب و نبض، عرق کردن، داغ شدن بدن، نفس نفس زدن و...، گرچه نشانه‌های شناختی اضطراب مانند افکار نگران‌کننده همزمان ممکن است همراه با نشانه‌های جسمی اضطراب وجود داشته باشد.

افکار نگران‌کننده در حمله‌ی اضطرابی عبارتند از:

* نکند در اثر کم آوردن نفس خفه شوم.

* نکنه دارم سگته می‌کنم.

* نکنه تعادل روانی‌ام را از دست بدهم و دیوانه بشوم.

افرادی که دچار حمله‌ی اضطرابی هستند، معمولاً در فاصله بین دو حمله نگران وقوع حمله‌ی دیگر هستند. به این نوع اضطراب «اضطراب انتظاری» هم می‌گویند. نگرانی‌مشخصه‌ی اصلی این نوع اضطراب است «نکند دوباره دچار حمله‌ی اضطرابی شوم». حمله‌ی اضطرابی با مداخلات روان‌شناختی و یا درمان دارویی قابل کنترل است.

اضطراب اجتماعی

یکی دیگر از اختلالاتی که نگرانی در آن به وفور دیده می‌شود، اضطراب اجتماعی است. در اضطراب اجتماعی فرد از صحبت کردن، یا غذا خوردن یا انجام فعالیتی خاص در جلوی جمع معذب است زیرا از قضاوت شدن و ارزیابی منفی شدن توسط دیگران می‌ترسد. محتوای نگرانی آن‌ها این است:

* نکنه مرا ارزیابی منفی کنند.

* نکنه مرا قضاوت کنند.

* نکنه در ذهن‌شان مرا تحقیر کنند.

* نکنه سخنرانی را خراب (گند بزنم) کنم.

اضطراب اجتماعی می‌تواند با حمله اضطرابی همراه باشد. این اختلال که یکی از انواع اختلالات اضطرابی است با درمان دارویی و مداخلات روان‌شناختی قابل کنترل و درمان است.

تمرین

- اضطراب اجتماعی در دانشجویان به نسبت زیاد است به نظر شما آن‌ها نگران چه چیزی هستند؟

اضطراب فراگیر

علامت اصلی یا کلیدی در اختلال اضطراب فراگیر نگرانی است. نگرانی در این اختلال مزمن و عمیق است. فرد از صبح که از خواب برمی‌خیزد تا شب که به خواب می‌رود اسیر افکار منفی و نگران‌کننده‌ای است که دست از سرش برنمی‌دارند. ممکن است برای رهایی از آن‌ها به راه‌هایی متوسل شود. این راه و روش‌ها ممکن است کارآمد و مؤثر باشند و یا مؤثر نباشند.

◀ علل نگرانی

نگرانی علل زیادی دارد برخی از آن‌ها علل بیرونی و برخی علل درونی دارند. علل بیرونی نگرانی: مشکلات شخصی، اجتماعی، شغلی، تحصیلی و مشکلات فرد در روابطش با دیگران.

علل درونی نگرانی: عواملی که در درون فرد هستند مانند، افکار و باورهای غلط و منفی درباره‌ی خود، تحریف‌های شناختی و برخی ویژگی‌های شخصیتی (برای مثال افراد کمال‌گرا همواره نگران اشتباه کردن خود هستند).

باورهای منفی درباره خود



داشتن باورهای منفی در مورد خود (مانند داشتن این باور که من ضعیف و ناتوانم) ما را آسیب‌پذیر می‌کند به طوری که در برابر مشکلات خود را می‌بازیم چون بر این باوریم که ناتوان هستیم و نمی‌توانیم از پس مشکلات خود برآییم.

باورهای منفی و مثبت درباره نگرانی



باورهای منفی و مثبت درباره‌ی نگرانی نیز به نگران شدن هر چه بیشتر دامن می‌زنند.

باور منفی نسبت به نگرانی: یعنی فرد باور دارد که نگران بودن نشانه‌ی وجود چیزی بد و خطرناک در او است.

باور مثبت نسبت به نگرانی: یعنی فرد باور دارد که اگر نگران باشم اتفاق بدی نمی‌افتد و نگرانی باعث می‌شود من گوش به زنگ و آماده برای مقابله باشم. همه‌ی این باورها ناکارآمد هستند و باید اصلاح شوند.

جهت اصلاح و تغییر این باورها مراجعه به مشاور و روان‌شناس بالینی دانشگاه می‌تواند به شما کمک کند.

تحریف‌های شناختی



تحریف‌های شناختی خطاهایی هستند که در روند پردازش فکر مداخله می‌کنند و سبب می‌شوند که ما با سوگیری به اتفاقات و رویدادهای اطرافمان نگاه کنیم و به جای اینکه واقعیت را همانطور که هست ببینیم از آن‌ها تفسیرهای شخصی به عمل می‌آوریم، و آن طور که دلمان می‌خواهد می‌بینیم.

تحریف‌های شناختی همانند عینک تیره‌ای هستند که بر چشم می‌زنیم در نتیجه افراد و رویدادها آن طور که هستند، دیده نمی‌شوند بلکه آنطور که ما می‌خواهیم دیده می‌شوند.

انواع تحریف‌های شناختی

تحریف‌های شناختی دخیل در نگرانی عبارتند از:

◀ پیش‌گویی منفی

فردی که دارای این نوع خطای شناختی است پیش‌بینی می‌کند که در آینده اوضاع بدتر خواهد شد یا خطری در پیش است. برای مثال: «من در امتحان قبول نخواهم شد».

پیش‌گویی‌ها به ندرت اتفاق می‌افتند ولی شما را به هم ریخته و هیجانانگیز منفی در شما ایجاد می‌کنند.

◀ استدلال هیجانی

استدلال هیجانی یعنی قضاوت کردن بر اساس هیجان‌ها، برای مثال: از پرواز می‌ترسید و به همین دلیل نتیجه می‌گیرید که پرواز خطرناک است.

◀ بزرگ‌نمایی و کوچک‌نمایی

تحریف‌شناختی شایع در افراد نگران این است که نه تنها درباره‌ی وقوع رویدادهای منفی فکر می‌کنند بلکه خطر آن را بزرگتر از آن چیزی که هست برآورد می‌کنند و توانایی خود را برای مقابله با آن خطر دست کم می‌گیرند. مانند: «کنفرانس دادن جلوی جمع خیلی سخت است و من نمی‌توانم

از پس آن بربیام.»

◀ فیلتر ذهنی

توجه به جنبه‌های منفی یک رویداد، یک فرد، یا حتی خود، بدون توجه به جنبه‌های مثبت، فیلتر ذهنی نامیده می‌شود. در این نوع تحریف‌شناختی، فرد تنها به دروس‌های امتحان فکر می‌کند و به این که موفقیت در امتحان سبب پیشرفت و ارتقاء در یک ترم تحصیلی می‌شود را نادیده می‌گیرد.

◀ ذهن خوانی

فرد بدون اطلاعات و مستندات فرض را بر این می‌گذارد که می‌داند در فکر فرد مقابل در مورد او چه می‌گذرد. برای مثال: ممکن است موقع سخنرانی فکر کنید که دیگران در حال ارزیابی منفی و قضاوت درباره‌ی شما هستند و با این فکر عصبی شوید و به هم بریزید.

◀ فاجعه‌سازی

در این نوع خطای شناختی فرد پیامدهای منفی رویداد تهدیدآمیز را پررنگ

و فاجعه‌آمیز می‌کند. برای مثال: پیش خود فکر می‌کند که امتحان را خراب می‌کند. سپس خراب شدن امتحان را فاجعه‌آمیز می‌کند. پیش خود می‌گوید: «گر در امتحان علوم پایه بیفتم، زندگی‌ام تمام خواهد شد.»
«گر امتحانم را خراب کنم، مشروط و از دانشگاه اخراج می‌شوم.»

◀ برچسب زدن

زدن برچسب به خود و یا دیگران بدون داشتن اطلاعات کافی. در برچسب زدن، فرد نگران در مورد خودش، رویدادها و یا افراد دیگر قضاوت می‌کند بدون اینکه دلیل و اطلاعات کافی داشته باشد معمولاً برچسب‌های منفی می‌زنند و با این کار نگرانی و اضطراب‌شان تشدید می‌یابد.
مانند من «آدم ضعیف و بی‌هوشی هستم»، «این فرد مرا ارزیابی منفی می‌کند»، «استادم در مورد من قضاوت منفی می‌کند»، «من دوست داشتنی نیستم» یا «او بی‌لیاقت است».

نکته



- تحریف‌های شناختی در روند پردازش اطلاعات مداخله می‌کنند و اطلاعات سوخته و غلط به خوردتان می‌دهند.

تمرین



- به چند مورد از تحریف‌های شناختی خودتان اشاره کنید. این تحریف‌ها چه تاثیری روی شما دارند؟

در مورد تحریف‌های شناختی با دوستان تان صحبت کنید بررسی کنید آیا آن‌ها هم چنین تحریف‌هایی دارند؟

اصلاح تحریف‌های شناختی

اولین گام برای کنترل و مدیریت تحریف‌شناختی این است که بدانید تحریف‌شناختی دارید.



خودتان را مشاهده کنید که عینک تیره تحریف‌شناختی را از چشم برداشته‌اید و بدون آن‌ها به رویداد و مسائل نگاه می‌کنید. برای مثال: پیش خود می‌گوئید: «دارم خطر را بزرگ‌نمایی می‌کنم.» این تحریف‌شناختی بزرگ‌نمایی است و بهتر است که از این کار دست بکشیم.

دومین گام این است که از خودتان بپرسید که تحریف‌های شناختی چه زیان‌هایی به بار می‌آورند و آیا مزیتی هم دارند؟ برای مثال: تحریف‌شناختی فیلتر ذهنی چه زیانی به شما وارد می‌کند؟

سومین گام این است که به خودتان بگویید اگر دیگری جای من بود و چنین تحریف‌هایی داشت، من به او چه می‌گفتم؟

و در گام آخر شواهد را بررسی کنید و به خودتان بگویید اگر نگران نباشم در آن صورت با این مسئله یا مشکل چگونه برخورد می‌کنم؟

تمرین 

● با استفاده از فنون شناختی بالا چند مورد از تحریف‌های شناختی خود را شناسایی و آنها را به چالش بکشید.

راهبردهای مقابله‌ای



راهبردهای مقابله‌ای فنونی هستند که افراد برای کنترل نگرانی به کار می‌گیرند. این راهبردها فراوان هستند آن‌ها را می‌توان به دو دسته کارآمد و ناکارآمد طبقه‌بندی کرد.

الف) راهبردهای مقابله‌ای ناکارآمد (غیر مفید)

این راهبردها در کوتاه مدت و موقتاً نگرانی را کم می‌کنند و اضطراب را کاهش می‌دهند اما در دراز مدت بی‌فایده هستند و مشکلات بیشتری ایجاد می‌کنند. اجتناب از حل مشکل، مصرف داروهای نسخه نشده و وابستگی به دیگران از جمله راهکارهای ناکارآمد هستند.

◀ اجتناب از حل مشکل

اجتناب شایع‌ترین روش مقابله‌ای ناکارآمد است. برای مثال: دانشجوی مبتلا به اضطراب اجتماعی، از کنفرانس دادن جلوی جمع خودداری می‌کند، بیمار مبتلا به حمله‌ی پانیک، از منزل خارج نمی‌شود. اجتناب‌ها ممکن است ظریف باشند. برای مثال: فرد مبتلا به حمله‌ی پانیک زمانی از خانه خارج می‌شود، که کسی او را همراهی کند و یا داروهایش را به همراه داشته باشد.

◀ مصرف داروهای نسخه نشده و مواد

افراد برای کاهش اضطراب و نگرانی ممکن است به مصرف داروهای نسخه نشده روی آورند. داروهای نسخه نشده معمولاً بدون تجویز پزشک و با خود تجویزی مصرف می‌شوند و ممکن است فرد مقدار زیادی از آن‌ها را مصرف کند (توجه داشته باشید که این کار اعتیاد دارویی نامیده می‌شود) برخی ممکن است الکل یا مواد محرک (مانند گل و حشیش) مصرف کنند که خود پیامدهای منفی و مخرب زیادی به بار می‌آورند.

◀ وابستگی به دیگران

وابستگی به دیگران برای انجام فعالیت‌های روزمره یکی دیگر از راهبردهای ناکارآمد است که معمولاً توسط افراد مضطرب و وحشت زده استفاده می‌شود. آن‌ها ممکن است از خانه خارج نشوند و یا به شرطی از خانه خارج شوند که کسی آن‌ها را همراهی کنند. این راهبرد ناکارآمد بیماران را وابسته به دیگران می‌کند و در نتیجه ممکن است بسیاری از فعالیت‌های خود را به دیگران بسپارند مانند خرید از یک فروشگاه شلوغ.

راهبردهای مقابله‌ای کارآمد

راهبردهای مقابله‌ای کارآمد، شامل فنونی می‌شوند که زمانی که فرد از آن‌ها استفاده می‌کند باعث احساس کنترل، کم شدن نگرانی در فرد، کمک به

حل مشکل و نیز تقویت حس توانمند بودن در فرد می‌شوند. این راهبردها را می‌توان به دو دسته طبقه‌بندی کرد. راهبردهایی که در کوتاه مدت مؤثرند و راهبردهایی که در دراز مدت مؤثرند.

الف) راهبردهایی مقابله‌ای کوتاه مدت

این راهبردها را می‌توانید زمانی استفاده کنید که فرصت کافی برای چالش با افکار نگران‌کننده، ندارید. برای مثال: سرکلاس هستید و قرار است استاد از شما سؤال بپرسد و به شدت نگران هستید که مبادا نتوانید از عهده‌ی پاسخ برآیید و مورد مواخذه قرار بگیرید. استرس دارید قلب‌تان تندتند می‌زند، عرق کرده‌اید و ذهن‌تان پر از افکار نگران‌کننده است. هر چه بیشتر به افکار نگران‌کننده می‌پردازید بیشتر دچار استرس می‌شوید. از طرفی زمان کافی برای به چالش کشیدن افکار نگران‌کننده ندارید، در این حالت بهترین فن استفاده از تکنیک «توجه برگردانی» است.

◀ توجه برگردانی

در توجه برگردانی همان‌طور که از نامش پیداست، با انجام فعالیتی خاص ذهن‌تان را از افکار منفی دور می‌کنید. این فعالیت می‌تواند ذهنی باشد (مانند فکرکردن به یک خاطره، موضوع یا برنامه خوب، شمارش اعداد و غیره) و یا بدنی باشد مانند پیامک فرستادن، خط خطی کردن روی کاغذ یا نوشتن یک مطلب ساده و حل جدول).

◀ تنفس شکمی (دیاфраگمی)

یکی از فنونی که به کاهش استرس و نگرانی کمک می‌کند تنفس شکمی است. خیلی ساده هست و همه جا قابل اجراست. با سه شماره نفس را از بینی بگیرید با دو شماره نفس‌تان را نگهدارید و با چهار شماره نفس را از راه دهان به آرامی بیرون دهید. به تدریج شماره‌ها را افزایش دهید.

◀ خودگویی مثبت

خودگویی مثبت همان دلداری دادن به خود است. شما با استفاده از جملات امیدبخش به خودتان دلداری دهید و خودتان را آرام کنید. برای مثال: قبل از ارائه کنفرانس به خودتان بگوئید:

* از پس آن بر می‌آیم

* من قبلاً تجربه مشابه این موضوع را داشته‌ام موفق خواهم شد

* همه چیز رو به راه است

◀ کارت مقابله

کارت‌های کوچکی هستند که روی آن مطالب امیدبخش را می‌نویسید و دم دستتان می‌گذارید تا در شرایط نگران‌کننده به آن‌ها نگاهی بیندازید و آرام شوید. شما می‌توانید این مطالب را نه بر روی کارت بلکه بر روی یک تکه کاغذ یا در دفترچه‌ای بنویسید و در کیف‌تان داشته باشید. محتوای این کارت‌ها می‌تواند مطالب امیدبخش باشد.

مانند:

* «تو می‌توانی»

* «من از عهده‌ی این کار بر می‌آیم...»

* «وضع درست می‌شود»

و یا به جای کارت‌ها می‌توانید از یک مهارت یا فن استفاده کنید مانند:

* حالا یک نفس عمیق بکش

* چشم‌هایت را ببند و یک صحنه‌ی خوب مجسم کن

* نگران نباش همه چیز درست می‌شود

* با پدرم حرف می‌زنم و او از من حمایت می‌کند



● اگر فنون توجه برگردانی دیگری سراغ دارید معرفی کنید

ب) راهبردهای مقابله‌ای بلندمدت

این راهبردها تغییری عمیق ایجاد می‌کنند و به گونه‌ای باورها را هدف قرار می‌دهند که به تضعیف و کمرنگ شدن جدی نگرانی می‌انجامد. به کارگیری آن‌ها مستلزم پاییدن خود است.

◀ خود پایشی انجام دهید

در خود پایشی شما خود را پایش می‌کنید یعنی در طول روز هر گاه نگران می‌شوید، آن را یادداشت می‌کنید به شکل زیر:

تاریخ ← شدت نگرانی (۰-۱۰۰) ← علت نگرانی ← چه کردم ← چه رفتاری داشتم

انجام این کار در دراز مدت سبب می‌شود که شما به علت و منشاء نگرانی‌های خود پی ببرید. هم چنین از رفتارهایی که در لحظات نگران‌کننده دارید، آگاه می‌شوید. خود پایشی یک تمرین «خودآگاهی» است. پس از آنکه نگرانی‌ها را شناسایی کردید آنگاه فنون زیر را به کار گیرید.



● جعبه‌ی نگرانی

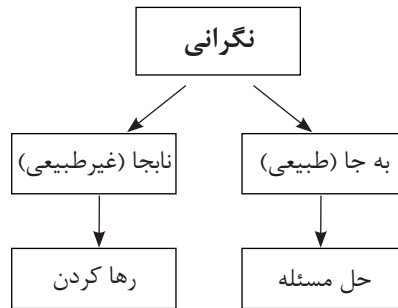
یکی دیگر از راه‌های شناسایی نگرانی‌ها که به کاهش آنها هم منجر می‌شود، ثبت نگرانی‌هاست. شما می‌توانید افکار نگران‌کننده را روی تکه کاغذی بنویسید و داخل جعبه‌ی نگرانی بیندازید. این جعبه را هفته‌ای یک بار باز کنید و کاغذها را مرور کنید. ممکن است شگفت‌زده شوید، بسیاری از آن‌ها تکراری و پیش پا افتاده هستند و مهم‌تر از همه این که تنها فکر هستند و واقعیت ندارند و اتفاق هم نمی‌افتند.



● جعبه نگرانی درست کنید و دستاوردهایش را یادداشت کنید

◀ درخت نگرانی را ترسیم کنید

درخت نگرانی را به صورت زیر ترسیم کنید



نگرانی‌های به جا را از نا به جا تفکیک کنید. نگرانی نابه‌جا را رها کنید و نگرانی‌های به جا را با مهارت حل مسئله حل کنید.

◀ سود و زیان را بررسی کنید

یک خط عمود بکشید در یک سمت آن مزایا و در سمت دیگر آن معایب نگران بودن را یادداشت کنید از خودتان بپرسید اگر این فکر نگران‌کننده را دنبال کنم چه چیزی بدست می‌آورم و چه چیزی از دست می‌دهم. مزایای آن بیشتر است یا معایب آن؟ اگر معایب آن بیشتر است پس باید آن را رها کنید.

فکر نگران‌کننده	
مزایا (سود)	معایب (ضرر)

◀ **نظرسنجی کنید**

از دیگران در رابطه با افکار نگران کننده نظرسنجی کنید آیا آن‌ها هم چنین افکار نگران کننده‌ای دارند و اگر دارند، چگونه با آن‌ها مقابله می‌کنند؟

◀ **پیش‌بینی‌ها را برآورد کنید**

افکار نگران کننده را در شکل پیش‌بینی بنویسید و منتظر زمان باشید. ببینید چه قدر از آن‌ها اتفاق می‌افتند. به گذشته توجه کنید و ببینید که چقدر از پیش‌بینی‌های شما اتفاق افتاده‌اند؟

نکنه کنفرانس را خراب کنم (فکر نگران کننده)

پیش‌بینی من این است که کنفرانس را خراب کنم (پیش‌بینی)

◀ **پیش‌بینی‌های خود را آزمون کنید و آن‌ها را زیر نظر بگیرید.**

کافی است چند ماه حوصله کنید. آنگاه متوجه می‌شوید که بسیاری از آن‌ها به وقوع نمی‌پیوندند.

◀ **فن معیار دوگانه را به کار گیرید**

معیار دوگانه به این معناست که ما نسبت به خودمان سختگیرتریم. و معیارهای سختگیرانه‌تری برای خودمان وضع می‌کنیم. و برای همین لازم است که در مواردی موضوع را از زاویه دیگری ببینیم. در این فن شما به خودتان می‌گوئید:

اگر یکی از عزیزان، در شرایط من بود و چنین افکار نگران کننده‌ای

داشت، به او چه می‌گفتم؟ چگونه به او امید می‌دادم؟

موارد را یادداشت کنید و خود به کار گیرید.

◀ **شواهد را بررسی کنید**

یکی از رایج‌ترین فنون شناختی، بررسی شواهدی است که به نفع یا خلاف افکار شما است. وقتی فکر نگران کننده در ذهن تان دور می‌زند از خودتان بپرسید

آیا شواهدی در حمایت و درستی از آن وجود دارد؟ اگر دارد کدامند؟ آیا شواهدی از نادرست بودن آن فکر هست؟ اگر هست آن‌ها کدامند؟ یادداشت کردن آن‌ها به کمرنگ شدن افکار نگران کننده می‌انجامد.

◀ فن دور نما را به کار گیرید

موضوع را در دورنما بگذارید و از دور به آن نگاه کنید. چند سال بعد وقتی به این جریان و به این افکار نگران کننده می‌اندیشیم چه فکر و احساسی خواهیم داشت؟ چه رفتاری خواهیم داشت؟ آیا به خود حق خواهیم داد که تا این اندازه نگران باشیم؟

◀ فاجعه‌زدایی کنید

فاجعه‌زدایی یکی از فنون نیرومند در مقابله با نگرانی است. بدترین چیزی که از آن می‌ترسم و نگران روی دادن آن هستم چیست و اگر آن چیز اتفاق بیفتد چگونه می‌توانم با آن مقابله کنم؟

تمرین



- فنون پیشنهادی را با دوستان به بحث بگذارید.
- چند فکر نگران کننده را شناسایی کنید و با فنون پیشنهادی بالا با آن‌ها در افتید.

◀ مهارت حل مسئله را یاد بگیرید

با مهارت حل مسئله می‌توانید منبع نگرانی (مشکل یا موضوعی که شما را نگران می‌کند) را هدف قرار دهید. در این روش هدف، شناسایی منبع یا لایه زیرین ایجاد کننده مشکل است که با حل آن نگرانی نیز رفع می‌شود. برای مثال اگر علت نگرانی شما مشروط شدن در امتحانات پایان ترم است، مشروط شدن مسئله شماست که باید راه حلی برایش بیابید. راه‌حل‌ها را می‌توانید از طریق بارش ذهنی و یا مشورت با مشاور و دوستان پیدا کنید و به کار گیرید.

مانند:

- * مرور درس‌های ترم
- * حذف اضطراری برخی دروس
- * کمک گرفتن از دانشجویان توانمند

نکته



- بسیاری از نگرانی‌ها ناشی از مشکلات و مسائل حل نشده هستند که با حل آن مسائل می‌توانید از نگرانی‌ها رها شوید

تمرین



- یکی از منابع نگرانی را شناسایی و با مهارت حل مساله آن را حل کنید
.....

◀ پذیرش

بپذیرید موضوع نگرانی و اضطراب، بخش اجتناب‌ناپذیری از زندگی طبیعی بشر می‌باشد با پذیرش این موضوع تحمل ما در برابر آن افزایش می‌یابد. توجه به فراگیر بودن و بی خطر بودن نگرانی امکان کنار آمدن با آن را آسان‌تر می‌کند.

◀ در لحظه‌ی حال باشید

افکار نگران‌کننده معطوف به آینده هستند. افراد نگران کسانی هستند که در آینده بسر می‌برند. اگر از افراد نگران بخواهیم که از سفر به آینده بازگردند و در حال باشند، نگرانی آن‌ها کمتر می‌شود زیرا بیشتر افکار نگران‌کننده پیش‌بینی‌هایی هستند که فرد درباره‌ی اتفاقات و رویدادهایی دارد که تصور می‌کند در آینده رخ خواهند داد و حتی ممکن است به وقوع هم نپیوندند.

حضور ذهن در لحظه‌ی حاضر نه تنها به آرامش کمک می‌کند بلکه راهی است برای حل مشکلاتی که مشکل ساز هستند.

برای در حال بودن و در حال زیستن فنون زیر کمک کننده‌اند:

◀ آگاهانه نفس بکشید

لازم نیست کاری انجام دهید فقط هر وقت توانستید توجه خود را بر فرآیند تنفس تان متمرکز کنید و از روند دم و بازدم تنفس خود آگاه باشید. سعی تان بر این باشد که آگاهانه نفس بکشید و از هوایی که فرو می‌دهید و بازدمی که بیرون می‌فرستید آگاه باشید هر زمانی که متوجه شدید تمرکز تان به مسائل و افکار و تصورات دیگری سوق پیدا کرده، نگران نباشید مجدداً به دم و بازدم تنفس خود تمرکز کنید.

همچنین می‌توانید برخی فعالیت‌ها مانند مسواک زدن، دوش گرفتن و راه رفتن را آگاهانه انجام دهید. ممکن است در شروع برایتان سخت باشد اما به تدریج تسلط بهتری پیدا می‌کنید.

◀ نگرانی را به مسئله تبدیل کنید

همان‌طور که قبلاً گفتیم نگرانی‌ها افکاری هستند که با «اگر» و «نکند که» همراه هستند. این افکار نگران کننده را در قالب مسئله مطرح کنید. برای مثال جمله «نکند که در امتحان پایان ترم موفق نشوم» را به شکل زیر بنویسید.

«مسئله‌ای که مرا نگران کرده است این است که نگران امتحانات پایان

ترم هستم»

سپس مسئله را حل کنید. مانند:

برای حل این مشکل چه راه‌هایی وجود دارد؟ راه‌ها را بنویسید.

۱- ۲- ۳-

◀ از دیگران یاد بگیرید

رابرت لیهی روان شناس بر آوازه قرن می گوید:
«به مردم نگاه کنید و از آن‌ها یاد بگیرید»

پس به دیگران (دوستان و همکلاسی‌های خود) نگاه کنید و ببینید چگونه با مشکلات مشابه شما کنار می‌آیند و چگونه نگرانی‌های خود را رفع می‌کنند.

◀ منابع مقابله‌ای خودتان را بشناسید

هوش، انرژی، آگاهی از مهارت‌های زندگی همگی منابع مقابله‌ای (توانمندی‌های) ما هستند که از آن‌ها می‌توانیم برای حل مشکل کمک بگیریم. اگر در حل یک مشکل موفق نبودید از دیگران کمک بگیرید دیگران ممکن است راه نرفته‌ای که شما را نگران کرده، بارها رفته باشند.

◀ ارزش‌هایتان را دنبال کنید

نگرانی‌ها نباید ما را از دنبال کردن ارزش‌هایمان بازدارند. به جای چسبیدن به نگرانی‌ها، فهرستی از ارزش‌هایتان تهیه کنید و خود را ملزم کنید که آن‌ها را دنبال کنید و برای آن‌ها وقت بگذارید، با این کار دیگر جایی برای نگرانی باقی نمی‌ماند. برخی از این ارزش‌ها عبارتند از: نوع دوستی، وطن پرستی، مهربانی، دانش افزایی، تفریح، صله رحم از بستگان و آشنایان، کار کردن، کمک به دیگران و ...

تمرین 

- فهرستی از ارزش‌هایتان تهیه کنید
- بررسی کنید که چقدر برای نگرانی‌هایتان وقت می‌گذارید؟
- دلایل عمده‌ای که سبب می‌شود وقت کافی برای ارزش‌هایتان نگذارید، کدامند؟

مطمئن باشید که در زندگی ارزش مدار، نگرانی‌ها کمتر می‌توانند خودنمایی کنند.

◀ کمال‌گرایی را کنار بگذارید

کمال‌گرایی در روان‌شناسی، ویژگی شخصیتی است که خصوصیات آن، با تلاش فرد برای بی‌عیب‌ونقص بودن و تنظیم استانداردهایی برای بالاترین سطح عملکرد توصیف می‌شود و با خود - ارزیابی انتقادی و نگرانی در مورد ارزیابی دیگران نیز همراه است.

متوسط بودن به شرط درست بودن، از ارزش شما کم نمی‌کند وقتی به خودتان فشار می‌آورید که کامل باشید، نگران‌تر می‌شوید. کمال‌گرایی سبب می‌شود که شما همواره به پیامدها فکر کنید. به بهترین نتیجه‌ای که در انتظار آن هستید، بیندیشید. به جای این که به فرآیند و روند کار توجه کنید. کمال‌گرایی فرصت اشتباه کردن را از شما می‌گیرد. کمال‌گراها حق اشتباه کردن برای خود قائل نیستند. آن‌ها در صورت بروز اشتباه به شدت خود را سرزنش می‌کنند. خود سرزنشی می‌تواند باعث تشدید اضطراب و نگرانی آن‌ها می‌شود. در حالی که ما به عنوان انسان حق داریم اشتباه کنیم چون مصون از خطا نیستیم.

* برای مقابله با کمال‌گرایی به سود و زیان آن فکر کنید.

* از مسیر فعالیت لذت ببرید نگرانی‌ها سبب می‌شوند که شما صرفاً به نتیجه فکر کنید نه به روند کار.

* نگرانی همیشه خواهد بود.

همیشه به خاطر داشته باشید که تنها یک کالبد بی‌جان است که دغدغه و نگرانی ندارد. یک انسان زنده همواره با دغدغه‌ها و نگرانی‌ها مواجه می‌شود و بنابر این باید یاد بگیرد چگونه با نگرانی‌ها مقابله و آن‌ها را کنترل کند.

◀ انتظار واقع‌بینانه داشته باشید

این که من باید کاری کنم که هرگز نگران و مضطرب نشوم یک انتظار غیرواقع‌بینانه است که خود باعث تشدید اضطراب می‌شود باید یاد بگیرید که نگرانی‌های غیر طبیعی و شدید را کنترل کنید و داشتن اندکی دغدغه و نگرانی و اضطراب را طبیعی بدانند چون همه ما انسان هستیم.

معناجویی

معنا یکی از مؤلفه‌های اصلی شادکامی است و عبارت است از استفاده از استعدادها و توانمندی‌های ذاتی خود در خدمت چیزی یا هدفی بالاتر از خویش، شما می‌توانید برای خود، معنا و هدف غایی، انتخاب کنید. ارتباط با خدا یا قدرت برتر می‌تواند به زندگی شما معنا بدهد. عده‌ای معنای زندگی را در کمک به مردم و فعالیت‌های حقوق بشری و محیط زیستی جست‌وجو می‌کنند. برای تقویت معنا جویی فنون پیشنهادی زیر کمک کننده‌اند.

- * ارتباط با قدرت برتر: اعتقاد به یک قدرت برتر مانند خداوند متعال که برای تحمل هیجان‌های منفی از جمله اضطراب کمک کننده است.
- * شمردن نعمت‌ها: شمردن نعمت‌ها هم به افزایش وجود معنا در زندگی و هم به افزایش عواطف و هیجان‌های مثبت کمک می‌کند و در نهایت به رضایت از زندگی منجر می‌شود.
- * اندیشیدن به انسان‌های بزرگ: در مورد زندگی انسان‌های بزرگی مانند حضرت محمد، (ائمه معصومین و ...) دانشمندان و مصلحان اجتماعی، مطالعه و از ویژگی‌های مثبت آن‌ها الگو بگیرید.
- * کمک به دیگران: به کسانی که شرایط دشوارتری از شما دارند فکر کنید به نظر تان چگونه می‌توان به آن‌ها کمک کرد؟

خلاصه



نگرانی‌ها دغدغه همیشگی زندگی بشر بوده و هستند اما می‌توان با روش‌های ساده‌ای آن‌ها را مهار کرد. قبل از هر چیز باید بدانید و مشخص کنید که نگران چه چیزی هستید. سپس با توجه به مطالبی که در صفحات قبل گفته شد به‌جا (طبیعی) و نابه‌جا (غیر طبیعی) بودن نگرانی‌تان را مشخص کنید. در گام بعدی نگرانی‌های نابه‌جا (غیر طبیعی) را رها کنید و نگرانی‌های به‌جا (طبیعی) را بررسی کنید که چه عواملی و موقعیت‌هایی باعث ایجاد آن‌ها هستند عوامل و علل ایجاد نگرانی‌های بجا را شناسایی و با استفاده از فنونی که در متن توضیح داده شده نسبت به کنترل و حل آن‌ها اقدام کنید. اصلاح افکار و باورهای منفی در مورد خودتان، دیگران و دنیا به کاهش نگرانی‌های شما کمک می‌کند. همچنین پذیرش مشکلات حل‌نشده، کنار گذاشتن کمال‌گرایی و داشتن هدف در زندگی توانایی شما را در غلبه بر نگرانی بالا می‌برد. خلاصه این که آنچه شما را نگران می‌کند را توصیف و نسبت به حل آن با استفاده از فنون ارائه شده اقدام کنید.

